



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Doświadczenie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna

Author: Anna Porczyńska-Ciszewska

Citation style: Porczyńska-Ciszewska Anna. (2019). Doświadczenie
szczęścia a niepełnosprawność intelektualna. "Interdyscyplinarne Konteksty
Pedagogiki Specjalnej" (2019, nr 24, s. 53-69), doi 10.14746/ikps.2019.24.03



Uznanie autorstwa - Bez utworów zależnych Polska - Ta licencja zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu zarówno w celach komercyjnych i niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Doświadczenie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna

ABSTRACT: Anna Porczyńska-Ciszewska, *Doświadczenie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna* [Intellectual Disability and Experiencing Happiness]. Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej, nr 24, Poznań 2019. Pp. 53-69. Adam Mickiewicz University Press. ISSN 2300-391X. DOI: <https://doi.org/10.14746/ikps.2019.24.03>

Although it may be challenging to unambiguously recognise and define it, the notion of experiencing happiness, a constituent of psychological well-being, is undoubtedly one of the key traits featuring every person, whether intellectually fit or disabled. The feeling of happiness plays a significant role when coping with various types of situations including also the circumstances faced by an intellectually disabled person. Due to the diversity and multitude of the dimensions where it occurs, the experience of happiness can be subject of analyses from various stances, including the viewpoint of an intellectually disabled person. It seems that the disabled individual's ability to deal with difficulties, which also influences efficiency of the rehabilitation process, is actually determined by the feelings of happiness, content and optimism, all of which remain in a relation with one's personality, life situation, and conditions in which they live. The article draws attention to the subject of experiencing happiness by and psychological well-being of intellectually disabled people. It emphasises the possibility of both theoretical and practical applications of assumptions of positive psychology as a requisite condition for the optimisation of functioning of intellectually disabled people. Beyond any doubt, due care for the intellectually disabled people's experience of happiness and psychological well-being is one of the most crucial requirements of their rehabilitation process as "positive states of mind (...) provide the power to struggle with adversities of life"¹.

KEY WORDS: experiencing happiness, psychological well-being, intellectual disability

¹ J. Czapiński, *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, PWN, Warszawa 2004, s. 235.

Wstęp

Dążenie do szczęścia jest niewątpliwie jednym z podstawowych praw każdego człowieka. Prawo do szczęścia głosi nawet Deklaracja Niepodległości Stanów Zjednoczonych z 1776 r., w której możemy czytać: „Uważamy za oczywiste te oto prawdy, że wszyscy ludzie stworzeni równymi, że są obdarzeni przez swego Stwórcę pewnymi prawami, które nie są do odstąpienia; do praw tych należą: życie, wolność i dążenie do szczęścia”². Warto zwrócić uwagę, że dążenie do szczęścia nie jest zarezerwowane wyłącznie dla osób pełnosprawnych, ale gwarantowane jest każdemu człowiekowi, w tym również osobom niepełnosprawnym. Potwierdza to pogląd Jamesa S. Milla, według którego lepiej być nieszczęśliwym Sokratesem niż zadowolonym głupcem. Pogląd ten oczywiście może być interpretowany na różne sposoby, ale wynika z niego, że zarówno mędrzec, jak i głupiec, chory i zdrowy, bogaty oraz biedny, rozpieszczany przez los czy ciężko doświadczany mają taką samą szansę na odnalezienie w potoku własnych doświadczeń sensu życia i właściwego dla nich szczęścia³.

Poruszając problematykę pocucia szczęścia przez osoby niepełnosprawne intelektualnie, warto również zwrócić uwagę na słowa Władysława Tatarkiewicza, według którego „Do szczęścia potrzeba jednemu mniej, drugiemu więcej, a szczęście tego, kto się zadowala małym, nie jest ani mniej szczęściem, ani mniejszym szczęściem niż szczęście tego, kto dużo od życia wymaga”⁴. Z tego też względu problematyka dobrostanu psychicznego osób niepełnosprawnych, zwłaszcza niepełnosprawnych intelektualnie, wydaje się niezwykle istotnym, choć często pomijanym problemem. Potwierdza to również fakt, iż zdecydowana większość prac dotyczących niepełnosprawności intelektualnej poświęcona jest tematyce negatywnej, dotyczącej przede wszystkim problemów osób niepeł-

² Deklaracja niepodległości Stanów Zjednoczonych z 1776 r.

³ A. Porczyńska-Ciszewska., *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i pocucie sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013.

⁴ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1965, s. 45.

nosprawnych intelektualnie, ich deficytów, chorób i zaburzeń wynikających z niepełnosprawności. Z tego też względu wydaje się, że istnieje konieczność skoncentrowania się w teorii niepełnosprawności, badaniach oraz praktyce na jej pozytywnych aspektach.

Podkreślić należy również, że dobrostan psychiczny pełni niezwykle ważną funkcję motywacyjną. Jak głosi cebulowa teoria szczęścia – nie tylko, a raczej nie tyle stanowi ono wynik doświadczeń życiowych i działań, co przede wszystkim decyduje o owych doświadczeniach oraz działaniach, jak również o ich rezultatach. Zgodnie z teorią Janusza Czapińskiego korzyści płynące z pozytywnych stanów emocjonalnych, zadowolenia z życia i optymizmu są jak najbardziej wymierne oraz obiektywne, a życie osoby szczęśliwej wygląda zupełnie inaczej niż nieszczęśliwej. Można powiedzieć, że „szczęście jest jak los wykupiony na loterii – daje szansę na wygraną”⁵. Wygrana ta może przybierać bardzo różne formy – mogą nią być dobre relacje interpersonalne, zdrowie, sukces zawodowy, dobra materialne – krótko mówiąc – może to być wszystko, o czym ludzie marzą, do czego dążą i co w ich mniemaniu stanowi obietnicę tego „prawdziwego szczęścia”⁶.

Reasumując, można powiedzieć, że ludzie szczęśliwsi mogą w efektywniej zabiegać o poprawę warunków bytowania czy też minimalizować stres życiowy w porównaniu z osobami mniej szczęśliwymi⁷. Wydaje się więc, że dobrostan psychiczny, którego wyznacznikiem jest poczucie szczęścia, stanowi ważny mechanizm radzenia sobie osób niepełnosprawnych intelektualnie z problemami wynikającymi właśnie z owej z niepełnosprawności.

1. Doświadczenie szczęścia przez osoby niepełnosprawne intelektualnie

Podejmując rozważania na temat szczęścia, jego rozumienia oraz definiowania, można powiedzieć, że precyzyjne i jednoznacz-

⁵ J. Czapiński, *Czy szczęście popłaca...*, s. 237.

⁶ Ibidem, s. 237.

⁷ Ibidem, s. 51-102.

ne określenie pojęcia „szczęście” wydaje się być nieosiągalne⁸. Pomimo że naukowcy od czasów starożytnych do dziś pracują nad ustaleniem, czym jest szczęście, problem ten nadal pozostaje nierozwiązany, bowiem zagadnienia dotyczące szczęścia oraz dobrostanu psychicznego należą do zagadnień z pogranicza wielu nauk o naturze człowieka i mogą być rozważane z różnych perspektyw naukowych.

Problematyka psychologii szczęścia, dobrostanu psychicznego, sensu życia podejmowana była już przez starożytnych filozofów, a jej kontynuatorami byli teologowie, psychologowie, socjologowie, antropologowie, psychiatrzy, pedagodzy, a nawet historycy czy pisarze. Na przestrzeni ostatnich lat duże zainteresowanie omawianą problematyką pojawiło się wśród psychologów tworzących w nurcie psychologii pozytywnej zapoczątkowanej pod koniec XX w. przez Martina Seligmana.

W jego ujęciu psychologia pozytywna jest nauką traktującą o szczęściu i osobistym spełnieniu, która podkreśla znaczenie mocnych stron osoby i zajmuje się problemami współczesnego człowieka poszukującego sposobu na życie udane, sensowne i szczęśliwe⁹.

Psychologowie tworzący w tym nurcie poszukują odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące zarówno psychologicznej, jak i egzystencjalnej kondycji człowieka. Próbuje udzielić odpowiedzi m.in. na pytania takie jak: Co wpływa na poczucie szczęścia i od czego zależy, że jedni wiodą życie bardziej udane od innych? Jak powinien postępować i czym się kierować człowiek, aby jego szczęście nie umniejszało szczęścia innych, od których to również zależy jego powodzenie?

Tego rodzaju pytania wydają się być ważne również z perspektywy osób niepełnosprawnych, w tym niepełnosprawnych intelektualnie, zwłaszcza że opracowań naukowych dotyczących dobro-

⁸ A. Porczyńska-Ciszewska, op. cit.

⁹ M. Seligman, *Psychologia pozytywna*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

stanu psychicznego czy odczuwanego szczęścia i jego roli w życiu oraz procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie jest niewiele.

Jeśli chodzi o pojęcie szczęścia, to poszukując jego definicji, trafne wydaje się być odwołanie do słów św. Augustyna na temat czasu: „Wszyscy wiedzą doskonale, czym jest, dopóki ktoś nie zapyta o definicję”¹⁰. Pojęcie szczęścia usiłowało zdefiniować wielu badaczy, ale żadnemu z nich nie udało się podać jednej, niepodważalnej jego definicji. Z tego też względu mówiąc o szczęściu, należy pamiętać o wieloznaczności tego terminu i oddzielać różne pojęcia szczęścia od siebie. Jednak pomimo istniejących różnic, mają one pewną cechę wspólną, wszystkie bowiem oznaczają coś dodatniego, cennego¹¹.

W celu usystematyzowania znaczeń pojęcia szczęścia można uporządkować je na dwóch wymiarach: poziomu aktywacji oraz stopnia obiektywności. Jeśli chodzi o wymiar pierwszy, to szczęście obejmuje doznania od stanów niskiej aktywacji (np. zadowolenie, równowaga psychiczna, spokój ducha) do stanów wysokiej aktywacji (np. radość, podniecenie, ekstaza). Z kolei drugi wymiar łączy się z ustaleniem stanu emocjonalnego na podstawie kryteriów wewnętrznych (subiektywnych) bądź zewnętrznych (obiektywnych). Na przykład pomimo że zadowolenie i radość różnią się poziomem aktywacji, to obie te emocje mają nieuchronny komponent subiektywny – jednym z najbardziej wiarygodnych ich wskaźników są samoopisy¹². Prezentacja niniejszej klasyfikacji definicji pojęcia „szczęścia” została przedstawiona w tabeli 1.

Zgodnie z przedstawioną klasyfikacją można wyróżnić: szczęście jako radość (stan silnej aktywacji, któremu towarzyszy dobre samopoczucie), szczęście jako zadowolenie (stan niskiej aktywacji

¹⁰ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994, s. 6.

¹¹ W. Tatarkiewicz, op. cit.

¹² J.R. Averill, T.A. More, *Szczęście*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

współwystępujący z dobrym samopoczuciem), szczęście jako spokój ducha (stan niskiej aktywacji, któremu towarzyszy poczucie właściwego postępowania) oraz szczęście jako eudajmonia (stan emocjonalny wiążący się z pełnym zaangażowaniem w działanie mające dla człowieka duże znaczenie lub z optymalnym poziomem jego wykonania; jest to tzw. optymalny stan pełnego zaangażowania).

Tabela 1. Cztery pojęcia szczęścia

Poziom aktywacji	Stopień obiektywności	
	subiektywny (dobre samopoczucie)	obiektywny (właściwe postępowanie)
Wysoki	radość	eudajmonia
Niski	zadowolenie	spokój ducha

Źródło: J.R. Averill, T.A. More, *Szczęście*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005

2. Niepełnosprawność intelektualna z perspektywy psychologii pozytywnej

Podejmując rozważania na temat niepełnosprawności intelektualnej, warto wspomnieć, że na przestrzeni ostatnich lat dokonała się znacząca zmiana w sposobie definiowania i wyjaśniania tego zagadnienia, którą można opisać jako przejście od modelu medycznego do społecznego. Zmiana ta umożliwia zastosowanie założeń i teorii psychologii pozytywnej w rozumieniu oraz wyjaśnianiu niepełnosprawności¹³.

Dominujące przez szereg lat podejście do niepełnosprawności zakładało pozorny brak różnorodności w grupie osób z niepełnosprawnościami i akcentowało założenie o uniwersalności doświadczeń osób niepełnosprawnych, tym samym dyskryminując i margi-

¹³ M.L. Wehmeyer, *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*, Oxford University Press, New York 2013.

nalizując tę grupę społeczną. Zgodnie z założeniami modelu medycznego, niepełnosprawność była traktowana jako osobista tragedia, indywidualna cecha danej osoby, a problemy, na które napotykały osoby niepełnosprawne, postrzegane były jako bezpośrednia przyczyna ich choroby czy uszkodzenia. Według tego modelu zarówno diagnoza, jak i pomoc powinny opierać się na wiedzy medycznej, a klasyfikacje niepełnosprawności winny koncentrować się na rozpoznaniu biologicznego ograniczenia¹⁴.

Nowoczesne i zupełnie odmienne od poprzedniego podejście do niepełnosprawności wprowadza pozytywny paradygmat do myślenia o niepełnosprawności oraz podkreśla znaczenie wykorzystywania w badaniach i praktyce założeń psychologii pozytywnej, stanowiącej warunek optymalizacji funkcjonowania i wspierania osób z niepełnosprawnością¹⁵. W modelu społecznym niepełnosprawność definiowana jest jako konsekwencja barier: społecznych, ekonomicznych, fizycznych, na które napotyka osoba niepełnosprawna w swoim środowisku. Można powiedzieć, że idee zawarte w modelu społecznym, stanowią fundament dla koncepcji integracji społecznej jednostek dotkniętych niepełnosprawnością, ponieważ kwestionują udział czynników biologicznych w etiologii niepełnosprawności¹⁶. Niepełnosprawność postrzegana z perspektywy modelu społecznego wymaga nie tyle leczenia (jak zakładano w modelu medycznym), ile zmian w społeczeństwie.

Przykładem nowego podejścia są z pewnością modele niepełnosprawności prezentowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w Międzynarodowej Klasyfikacji Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia ICF. Klasyfikacja ta odchodzi od tradycyjnego postrzegania niepełnosprawności w kategoriach anatomicznych na rzecz myślenia o niepełnosprawnościach w kategoriach funkcjonalnych, zwracając uwagę na to, co człowiek z niepełno-

¹⁴ Z. Kazanowski, *Spółeczny wymiar współczesnej koncepcji niepełnosprawności intelektualnej*, ANNALES Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia, Vol. XXVIII, 2015, nr 1, s. 33-43.

¹⁵ M.L. Wehmeyer, op. cit.

¹⁶ Z. Kazanowski, op. cit.

sprawnością może zrealizować oraz poszukując metod wsparcia osób niepełnosprawnych w realizacji ich dążeń.

Warto podkreślić nowatorski i innowacyjny charakter klasyfikacji ICF, która klasyfikuje „składniki zdrowia” (a nie choroby), podkreślając tym samym pozytywne elementy oraz wskazując funkcje, które w związku z nimi jednostka jest w stanie pełnić. W klasyfikacji tej bardzo ważą rolę odgrywają elementy składające się na dobrostan człowieka, czyli jego dobre samopoczucie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Poza klasyfikacją ICF nowe podejście do niepełnosprawności akcentuje również Konwencja Narodów Zjednoczonych o prawach osób z niepełnosprawnością stanowiąca nadrzędny zestaw międzynarodowych wartości koniecznych do prowadzenia pozytywnej polityki względem osób niepełnosprawnych.

Również założenia współczesnej koncepcji niepełnosprawności intelektualnej opracowanej przez Roberta L. Schalocka¹⁷ nawiązują do społecznego modelu niepełnosprawności i są zgodne z modelem International Classification of Functioning (ICF). Według definicji zaproponowanej przez R.L. Schalocka „niepełnosprawność intelektualna charakteryzuje się istotnym ograniczeniem zarówno w funkcjonowaniu intelektualnym, jak i zachowaniu przystosowawczym, ujawniającym się w poznawczych, społecznych i praktycznych umiejętnościach. Ta niepełnosprawność powstaje przed 18. rokiem życia”¹⁸. Sama definicja może wydawać się nie nawiązywać do modelu społecznego, ale sformułowane do tej definicji założenia, które uznano za istotne dla jej wdrożenia, już wyraźnie podkreślają społeczny aspekt niepełnosprawności intelektualnej. Zgodnie z tymi założeniami ograniczenia w aktualnym funkcjonowaniu muszą być analizowane w kontekście środowiska rówieśniczego oraz kultury. Ponadto, dokonując prawidłowej oceny, należy uwzględnić różnorodność kulturową i językową, jak również różnice w procesie komunikacji oraz czynniki sensoryczne, motoryczne i behawioralne.

¹⁷ R.L. Schalock i wsp., *Intellectual Disability. Definition, Classification and Systems of Supports (11th Edition)*, AAIDD, Washington 2010.

¹⁸ Ibidem, s. 1.

Kolejne założenie mówiące, że w każdej jednostce ograniczenia współwystępują z mocnymi stronami, akcentuje analizę omawianego zjawiska z perspektywy psychologii pozytywnej. Jednocześnie zakłada się, że ważnym celem charakterystyki ograniczeń jest opracowanie profilu potrzebnego wsparcia oraz że odpowiednie wsparcie udzielane jednostce z niepełnosprawnością intelektualną przez dłuższy czas skutkuje poprawą jej funkcjonowania¹⁹. Założenia te wyraźnie podkreślają konieczność uwzględniania społecznego kontekstu niepełnosprawności intelektualnej. Można zatem powiedzieć, że niepełnosprawność intelektualna nie jest zjawiskiem podlegającym jednakowym kryteriom oceny w każdych warunkach. Środowisko społeczne może albo sprzyjać eksponowaniu różnic posługując się kryteriami klinicznymi, albo okazywać postawę akceptującą dla odmienności, tym samym ją marginalizując²⁰.

Przyjęcie perspektywy pozytywnej w postrzeganiu niepełnosprawności, w tym niepełnosprawności intelektualnej, niewątpliwie może być interpretowane jako proces wychodzenia naprzeciw różnorodnym potrzebom osób niepełnosprawnych poprzez zwiększanie ich uczestnictwa we wszelkich obszarach życia społecznego przy równoczesnym eliminowaniu różnych form wykluczenia społecznego.

3. Doświadczenie szczęścia jako prognostyk skutecznej terapii osób niepełnosprawnych intelektualnie

Doświadczenie szczęścia będące podstawowym składnikiem dobrostanu psychicznego to niewątpliwie jeden z ważniejszych (jeśli nie najważniejszy) motorów napędzających ludzką aktywność, który umożliwia człowiekowi podjęcie wszelkiej aktywności, zapewnia orientację w rzeczywistości oraz pomaga w dokonywaniu wyborów celów i metod działania. Dobrostan psychiczny, szczęście

¹⁹ Ibidem.

²⁰ Z. Kazanowski, op. cit.

i zadowolenie oraz poczucie sensu życia, czyli pozytywne stany umysłu pełnią niesamowicie ważną funkcję motywacyjną – dają one człowiekowi siły do zmagania się z przeciwnościami losu, dzięki czemu sprzyjają powodzeniom życiowym, które z kolei czynią człowieka szczęśliwszym. Z dotychczas przeprowadzonych badań wynika jednoznacznie, że osobom szczęśliwszym wiedzie się lepiej – mają lepsze relacje interpersonalne, cieszą się lepszym zdrowiem i dłuższym życiem, wyższymi zarobkami oraz sukcesami zawodowymi – właśnie z tego powodu, że są szczęśliwi²¹. Korzyści płynące ze wzmacniania subiektywnego dobrostanu psychicznego, którego jednym z wyznaczników jest poczucie szczęścia, są oczywiste zarówno dla indywidualnego, jak i społecznego funkcjonowania nie tylko pełnosprawnych osób, ale również osób z niepełnosprawnością – tak fizyczną jak i intelektualną.

Z tego też względu tak znaczącą rolę odgrywa analiza powiązań dobrostanu psychicznego, którego miarą jest m.in. doświadczanie szczęścia z pomyślnością i skutecznością w zakresie efektywności terapii osób niepełnosprawnych intelektualnie. Dlatego w niniejszym artykule postanowiono zwrócić uwagę przede wszystkim na problematykę doświadczania szczęścia z perspektywy osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz jego roli w procesie rehabilitacji tych osób.

Pomimo zmian, jakie dokonują się w sposobie myślenia o niepełnosprawności intelektualnej, osoby dotknięte tego rodzaju niepełnosprawnością bardzo często narażone są na izolację społeczną, a otoczenie niejednokrotnie oczekuje od nich zachowań odbiegających od normy. Obserwujemy również skłonność do zaniżania możliwości rozwojowych tych osób oraz eksponowania ograniczeń związanych z niepełnosprawnością intelektualną. Nie ulega wątpliwości fakt, że rozwój oraz społeczne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych intelektualnie niejednokrotnie bywają ograniczane, a stan niepełnosprawności pogłębiany na skutek upośledzających warunków zewnętrznych. Postrzeganie tej grupy społecznej jako

²¹ A. Porczyńska-Ciszewska, op. cit.

osób o ograniczonej przydatności i wydolności skutkuje rezerwowaniem dla nich marginalizujących ról społecznych²². Stosunkowo niewielka świadomość konsekwencji społecznej degradacji osób z niepełnosprawnością intelektualną prowadzi do blokowania stymulacji społecznej, skutkiem czego jest brak możliwości prowadzenia samodzielnego i aktywnego życia. Takie nastawienie względem niepełnosprawnych intelektualnie powoduje, że zapominamy, iż o rozwoju tych osób decydują zasadniczo te same prawidłowości i mechanizmy, jakie odnoszą się do osób pełnosprawnych²³.

Niewątpliwie istotnymi składnikami jakości życia, które mogą wpływać na proces rehabilitacji i usprawniania osób niepełnosprawnych, są: poczucie szczęścia, zadowolenia, dobrostanu psychicznego. Jak wynika z dotychczas przeprowadzonych badań, odczuwanie szczęścia może być uznane za jedną z najważniejszych przesłanek sukcesów w różnych obszarach aktywności człowieka, jego kondycji zdrowotnej, jak również prospołeczności oraz motywacji do współpracy z innymi ludźmi²⁴. W związku z powyższym wydaje się, że oddziaływania nastawione na pomaganie ludziom, tak pełnosprawnym, jak i niepełnosprawnym, aby mogli odczuwać więcej szczęścia, powinny być jedną z ważniejszych taktyk stosowanych zarówno w procesie prewencji, jak i rehabilitacji. Potwierdzeniem tego mogą być słowa Martina Seligmana, który podczas wystąpienia inauguracyjnego pozytywny nurt w psychologii powiedział: „Leczenie nie jest po prostu naprawianiem tego, co zniszczone, to jest kształtowanie tego, co w nas najlepsze”²⁵. Słowa te niewątpliwie

²² Z. Gajdzica, *Dystans społeczny wobec osób z upośledzeniem umysłowym jako czynnik determinujący ich marginalizację*, „Chowanna” 2012, 1, s. 83-92.

²³ L. Bakiera, Ż. Stelter, *Wspomaganie rozwoju osób niepełnosprawnych intelektualnie*, [w:] *Diagnoza potrzeb i modele pomocy dla osób z ograniczeniami sprawności*, red. A. Brzezińska, R. Kaczan, K. Smoczyńska, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2010, s. 143-162.

²⁴ E. Diener, R.E. Lucas, C. Napa Scolon, *Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being*, „American Psychologist” 2006, 5, s. 305-314.

²⁵ E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 135.

znajdują zastosowanie w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie, w którym duży nacisk powinien być położony właśnie to owo kształtowanie tego, co w człowieku najlepsze.

Zgodnie z założeniami psychologii pozytywnej kluczowy element pomagania osobom cierpiącym, będącym w kryzysowej sytuacji życiowej, a także przejawiającym zaburzenia psychiczne, stanowią oddziaływania zmierzające do ujawnienia oraz rozwijania ich psychicznych możliwości radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, a przede wszystkim siły psychicznej. Celem takiego podejścia jest poprawa odczuwanego dobrostanu, jak również wyposażenie osoby nie tylko w umiejętności radzenia sobie z bieżącymi problemami, lecz także podniesienie jej progu odporności na kolejne trudne sytuacje. Rozwijane w nurcie psychologii pozytywnej metody psychoterapii oraz rehabilitacji psychicznej różnią się od tradycyjnych tym, że zamiast na słabościach i deficytach koncentrują się w głównej mierze na posiadanych zasobach²⁶. W psychologii pozytywnej zakłada się, że wprowadzenie do interwencji klinicznych oddziaływań ukierunkowanych na rozwijanie zasobów nie tylko stwarza możliwość znaczniejszego oraz trwalszego poprawiania jakości życia pacjentów, ale również umożliwia uniknięcie zagrożeń wynikających z takiego modelu pomagania, w którym centralne miejsce zajmuje wyłącznie to, co w funkcjonowaniu i otoczeniu osoby jest nieprawidłowe i niekorzystne²⁷.

Dbałość o dobrostan psychiczny i poprawa odczuwanego poziomu szczęścia jest niewątpliwie ważnym aspektem procesu rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie, bowiem to „pozytywne stany umysłu (...) dają siły do zmagania się z przeciwnościami losu”²⁸. Emocje pozytywne, które pozostają w silnym związku z doświadczaniem szczęścia, sygnalizują otwarcie na nowe możli-

²⁶ M. Seligman, T. Steen, N. Park, C. Peterson, *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*, „American Psychologist” 2005, 60, s. 410-421.

²⁷ E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

²⁸ J. Czapiński, *Czy szczęście popłaca...*, s. 235.

wości, poprzez co sprzyjają poszerzaniu pola widzenia, wychodzeniu poza gotowy repertuar sprawdzonych, nawykowych myśli i czynności²⁹, co najprawdopodobniej ma duże znaczenie podczas wszelkich działań rehabilitacyjnych czy terapeutycznych. Dzięki otwieraniu człowieka na nowe możliwości, pozytywne emocje mają jeszcze inną adaptacyjną zaletę, mianowicie wzbogacają zasoby służące radzeniu sobie z sytuacjami stresującymi. Poszerzanie wiedzy, stanu posiadania oraz repertuaru działań przyczynia się do budowania trwałych zasobów osobistych, z kolei wzbogacanie zasobów zmniejsza podatność na zagrożenia, tym samym zwiększając szanse na doświadczanie kolejnych emocji pozytywnych. Mechanizm ten niewątpliwie sprzyja efektywności prowadzonych działań terapeutycznych, w tym również rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie, o rozwoju których, jak wspomniano wcześniej, decydują zasadniczo te same prawidłowości i mechanizmy, które odnoszą się do jednostek pełnosprawnych. Z tego też względu praca ukierunkowana na podwyższanie poczucia szczęścia wydaje się być istotnym elementem terapii i rehabilitacji, bowiem, jak twierdzi Barbara Fredrickson, poczucie szczęścia nie tylko wynika z powodzenia życiowego, ale również – a być może przede wszystkim – owo powodzenie buduje, co oznacza, że szczęście jest głównym autorem szczęścia³⁰. W związku z powyższym można powiedzieć, że poczucie szczęścia jest jedną z głównych przesłanek powodzenia życiowego, która sprzyja realizacji celów życiowych³¹, a celem takim mogą być również pozytywne efekty procesu rehabilitacyjnego, do których zmierzają osoby niepełnosprawne.

Warto również zwrócić uwagę na jedną z popularniejszych i najintensywniej sprawdzanych aktualnie hipotez, która związana jest z nową i szybko rozwijającą się dziedziną nauki, jaką jest psycho-

²⁹ B.L. Fredrickson, *Positive emotions*, [w:] *Handbook of positive psychology*, red. C.R. Snyder, S.J. Lopez, Oxford University Press, New York 2002.

³⁰ Ibidem.

³¹ Czapiński J., *Psychologiczne teorie szczęścia*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, PWN, Warszawa 2004.

immunologia lub psychoneuroimmunologia. Zgodnie z tą hipotezą dobrostan ma możliwość warunkowania odporności organizmu, a tym samym determinowania ryzyka zachorowania, poprzez bezpośrednie oddziaływanie umysłu na system immunologiczny, czyli na „mózg ciała”. W sytuacji, kiedy pomimo wszystko pojawi się choroba, ten mechanizm sprzężenia między systemem immunologicznym a psychiką może osłabiać (pozytywne emocje) lub nasilać (negatywne emocje) objawy tej choroby, może przyspieszać lub opóźniać zdrowienie, a także ułatwiać lub utrudniać psychologiczną adaptację do chronicznych zaburzeń³², jakimi są m.in. zaburzenia wynikające z niepełnosprawności, również intelektualnej.

Reasumując, można powiedzieć, że wiedza z zakresu poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego może być wykorzystywana do tworzenia wszelkiego rodzaju programów edukacyjnych, rehabilitacyjnych, szkoleń zawodowych czy do projektowania form spędzania wolnego czasu. Ponadto wiedza ta bezsprzecznie wykorzystywana może być przez psychologów klinicznych, zwłaszcza tych zajmujących się psychoterapią, leczeniem ekstremalnego braku szczęścia czy depresji klinicznej (dotychczasowe badania dobrostanu psychicznego przyczyniły się do opracowania wielu metod leczenia depresji).³³ Elementy wiedzy dotyczące jakości życia, szczęścia i zadowolenia, mogą być wykorzystywane również przez pedagogów, w tym pedagogów specjalnych, bowiem jak dowodzi Mihaly Csikszentmihalyi³⁴, są one wykorzystywane w resocjalizacji młodocianych przestępców, organizowaniu zajęć w domach starości oraz w terapii zajęciowej prowadzonej dla osób upośledzonych.

³² L. Kamel-Siegel, J. Rodin, M. Seligman, J. Dwyer, *Explanatory style and cell-mediated immunity*, „Health Psychology” 1991, 10, s. 229-235; M.F. Scheier, S.C. Carver, *Effects of optimism on psychological and physical well-being. Theoretical overview and empirical update*, „Cognitive Therapy and Research” 1992, 16, s. 201-228.

³³ A. Porczyńska-Ciszewska, op. cit.

³⁴ M. Csikszentmihalyi, *Przeptyw. Jak poprawić jakość życia*. Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 1996; M. Csikszentmihalyi, *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu*, Wydawnictwo CiS, Warszawa 1998.

Podsumowanie

Doświadczenie szczęścia będące jednym z zasadniczych składników dobrostanu psychicznego należy do zjawisk wyjątkowo złożonych i subiektywnych, u podłoża którego leży ogromny repertuar różnorodnych czynników związanych zarówno z właściwościami samego podmiotu, jak również, choć w znacznie mniejszym stopniu, ze specyfiką sytuacji, w której się on znajduje. Osoba niepełnosprawna intelektualnie i jej sytuacja niewątpliwie są wyjątkowe i wymagają szczególnego traktowania właśnie z uwzględnieniem perspektywy pozytywnej.

Warto podkreślić, że badania oraz analizy dotyczące niepełnosprawności w różnych obszarach psychologii pozytywnej, takich jak np. jakość życia, poczucie zadowolenia i dobrostan (ang. *well-being*), optymizm, nadzieja czy radzenie sobie oraz decydowanie o sobie stanowią ciekawy i istotny obszar badawczy, bowiem korzyści, jakie niesie za sobą subiektywne dobre samopoczucie, są oczywiste. Korzyści te odnoszą się nie tylko do osób pełnosprawnych, ale również do osób niepełnosprawnych. Rozwój nauki, jaką jest psychologia pozytywna, nie pozostaje bez wpływu na inne dyscypliny naukowe, w tym na pedagogikę osób niepełnosprawnych. Zastosowanie psychologii pozytywnej do badań niepełnosprawności intelektualnej z całą pewnością wzbogaca tradycyjne podejście skoncentrowane w głównej mierze na negatywnych aspektach tego stanu.

Z pełną odpowiedzialnością można zatem stwierdzić, iż znajomość mechanizmów przekładających szczęście na życie szczęśliwe jest niezbędnym warunkiem powodzenia wszelkich działań profilaktycznych, edukacyjnych, terapeutycznych i korekcyjnych. Wiedza dotycząca poczucia szczęścia, zadowolenia z życia i optymizmu jest o tyle ważna, że poczucie szczęścia jest niejako samospełniającą się przepowiednią, bowiem stanowi ono podstawowe źródło twórczej motywacji napędzającej aktywność człowieka, przyczyniając się tym samym do powodzenia życiowego jednostki szczęśliwej i poprawiając jakość jej egzystencji³⁵. Z tego też, na pozór prostego, choć

³⁵ A. Porczyńska-Ciszewska, op. cit.

tak naprawdę wielce skomplikowanego powodu, dalsza analiza problematyki dotyczącej poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego osób niepełnosprawnych intelektualnie stanowi ważny i aktualny problem badawczy.

Bibliografia

- Averill J.R., More T.A., *Szczęście*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Bakiera L., Stelter Ż., *Wspomaganie rozwoju osób niepełnosprawnych intelektualnie*, [w:] *Diagnoza potrzeb i modele pomocy dla osób z ograniczeniami sprawności*, red. A. Brzezińska, R. Kaczan, K. Smoczyńska, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2010, s. 143-162.
- Csikszentmihalyi M., *Przeptyw. Jak poprawić jakość życia*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa 1996.
- Csikszentmihalyi M., *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przeptywu*. Wydawnictwo CiS, Warszawa 1998.
- Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994.
- Czapiński J., *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Czapiński J., *Psychologiczne teorie szczęścia*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Deklaracja Niepodległości Stanów Zjednoczonych z 1776 r.
- Diener E., Lucas R.E., Napa Scolon C., *Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being*, „American Psychologist” 2006, nr 5, s. 305-314.
- Fredrickson B.L., *Positive emotions*, [w:] *Handbook of positive psychology*, red. C.R. Snyder, S.J. Lopez, Oxford University Press, New York 2002.
- Gajdzica Z., *Dystans społeczny wobec osób z upośledzeniem umysłowym jako czynnik determinujący ich marginalizację*, „Chowanna” 2012, 1, s. 83-92.
- Kamel-Siegel L., Rodin J., Seligman M., Dwyer J., *Explanatory style and cell-mediated immunity*, „Health Psychology” 1991, nr 10, s. 229-235.
- Kazanowski Z., *Społeczny wymiar współczesnej koncepcji niepełnosprawności intelektualnej*. Annales Universitatis Mariae-Curie-Skłodowska. Lublin-Polonia 2015, vol. XXVIII, 1.

- Porczyńska-Ciszewska A., *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013.
- Schalock R.L. i wsp., *Intellectual Disability. Definition, Classification, and Systems of Supports*. 11th Edition, AAIDD, Washington 2010.
- Scheier M.F., Carver S.C., *Effects of optimism on psychological and physical well-being. Theoretical overview and empirical update*, „Cognitive Therapy and Research” 1992, nr 16, s. 201-228.
- Seligman M., *Psychologia pozytywna*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapieński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Seligman M., Steen T., Park N., Peterson C., *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*, „American Psychologist” 2005, nr 60, s. 410-421.
- Tatarkiewicz W., *O szczęściu*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1965.
- Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Wehmeyer M.L., *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*, Oxford University Press, New York 2013.